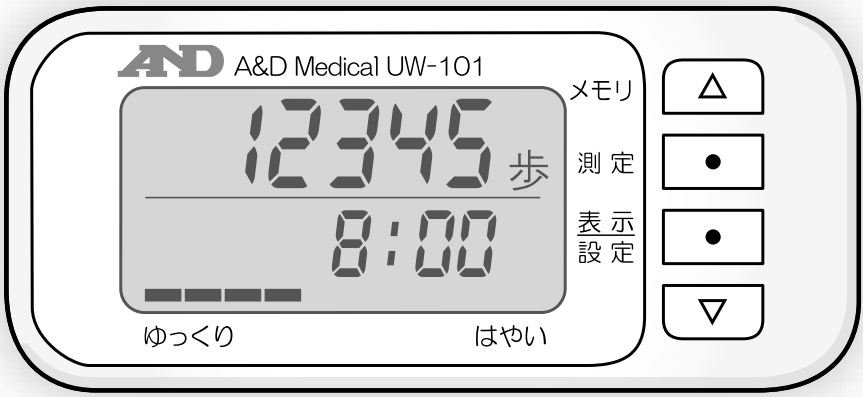
ポケット

歩数計のつかいかた

UW-101 取扱説明書

（保証書付き）



■この度はお買い上げいただき誠にありがとうございました。
■ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ、正しくご使用ください。
■この取扱説明書は大切に保管してください。
■裏表紙が保証書になっていますので紛失しないように保管してください。

1WMPD4001999

株式会社 エー・アンド・デイ

目　次

ご使用になるまえに

安全上のご注意＜必ずお守りください＞ ····· ii
◉ 一般的な注意事項 ····· iii
◉ 電池の取り扱いについて ····· iv
歩数測定のまえに ····· v
確認しましょう ····· 1
そろっていますか? ····· 1
各部のなまえと表示 ····· 2
電源を準備しましょう ····· 4
電池を入れる ····· 4
電池を交換する ····· 6

使いかた

初期設定をしましょう ····· 7
初期設定をする ····· 7
測定をしましょう ····· 12
装着のしかた ····· 12
測定のしかた ····· 13
表示の切り替え ····· 14
便利な機能 ····· 15
メモリ機能について ····· 15
活動強度バー表示について ····· 17
お手入れについて ····· 18
お手入れと保管 ····· 18

困ったときは

修理を依頼するまえに ····· 19
故障かな?と思ったら ····· 19

仕様・保証について

仕様について ····· 20
保証規定
保証書

安全上のご注意<必ずお守りください>

ここに示した注意事項は、あなたや他の人への危害や損害を未然に防ぐためのものです。次の内容（表示・図記号）をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

表示の説明

⚠ 警告	取り扱いを誤った場合、使用者が死亡または重傷（*1）を負うことが想定されることを示します。
⚠ 注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害（*2）を負うことが想定されるか、または物的損害（*3）の発生が想定される内容を示します。

*1： 重傷とは失明やケガ、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るもの、および治療に入院・長期の通院を要するものをさします

*2： 傷害とは、治療に入院や長期の通院を要さないケガ、やけど、感電などをさします。

*3： 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどに関わる拡大損害をさします。

図記号の説明

禁止	は、禁止（してはいけないこと）を示します。 具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。
強制	は、指示する行為の強制（必ずすること）を示します。 具体的な強制内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。

安全上のご注意

◉ 一般的な注意事項

⚠ 警告

強制

ケガ・病気療養中、または体調の悪い方は、医師に相談のうえ、運動を行う

※　守らないと、体調不良の原因になります。

万一、電池や電池ブタを飲み込んだ場合は、直ちに医師に相談する

※　守らないと、体調不良の原因になります。

⚠ 注意

分解禁止

分解・修理・改造はしない

※　守らないと、保証の対象外になるばかりか、火災・故障の原因になります。

禁止

ズボンの後ろポケットに入れて使用しない

※　守らないと、ケガ・故障の原因になります。

ストラップなどを持って振り回さない

※　守らないと、ケガの原因になります。

衝撃を加えたり、落下させない

※　守らないと、故障の原因になります。

濡れ手禁止

水に濡らさない

※　守らないと、故障の原因になります。

安全上のご注意

⚠ 注意

強制

この取扱説明書をよく読み、理解してから使用する

※　守らないと、事故・故障の原因になります。

乳幼児の手の届かないところに保管する

※　守らないと、誤飲・ケガの原因になります。

◉ 電池の取り扱いについて

⚠ 警告

禁止

電池を加熱したり、火の中に投げ入れたりしない

※　守らないと、電池の破裂・発火により、やけど・ケガ・事故の原因になります。

⚠ 注意

禁止

指定の電池（CR2032）以外は使用しない

※　守らないと、故障の原因になります。

電池の＋－を間違えて使用しない

※　守らないと、故障の原因になります。

歩数測定のまえに

◉ ウォーキングの重要性

「健康づくりのための運動指針 2006」（厚生労働省）に、生活習慣病の予防に必要とされる活動量の目標が定められています。

”１週間に 23 エクササイズ以上の身体活動”

エクササイズは、**「活動強度（メッツ）× 運動時間」**で計算されます。

活動強度（メッツ）とは、安静時の何倍に相当するかの「身体活動の強度」を表す単位です。

参考）
３メッツ「普通歩行、ボーリング、軽い筋トレなど」
４メッツ「速歩、水中体操など」

なかでも、ウォーキングは、最も簡単で安全な運動として一般的です。

この歩数計を使って、目標を達成しましょう。

お知らせ

- **3.5 メッツで 1 日 1 時間歩くと、3.5 メッツ×７日＝ 24.5Ex となり、目標の ”１週間に 23 エクササイズ（Ex）の身体活動 ” を達成できます。**
- **活動強度バー（☞ 15 ページ）半分が 3.5 メッツに相当します。ゆっくり⇔はやいの間を目安に歩行をすることで、効率的に目標を達成することができます。**

歩数測定のまえに

◉ 便利な簡単装着

高性能３軸加速度センサを使用しているため、胸や腰のポケット、あるいはバッグの中に入れるだけで歩数を測定できます。

お知らせ

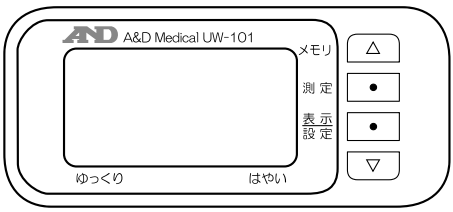
- **ポケットやバッグの中で、携帯電話などの硬いものにぶつかったり、不規則に暴れたりすると、正確に測定できない場合があります。**

確認しましょう

そろっていますか？

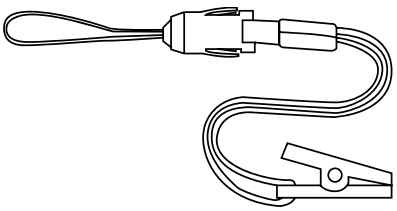
最初に、次のものがそろっているか確認してください。
万一、不足のものがありましたら、お買い上げの販売店または弊社お客様相談センター（0120-514-016）までご連絡ください。

1 歩数計本体



2 お試し用電池
（CR2032/ 1個）

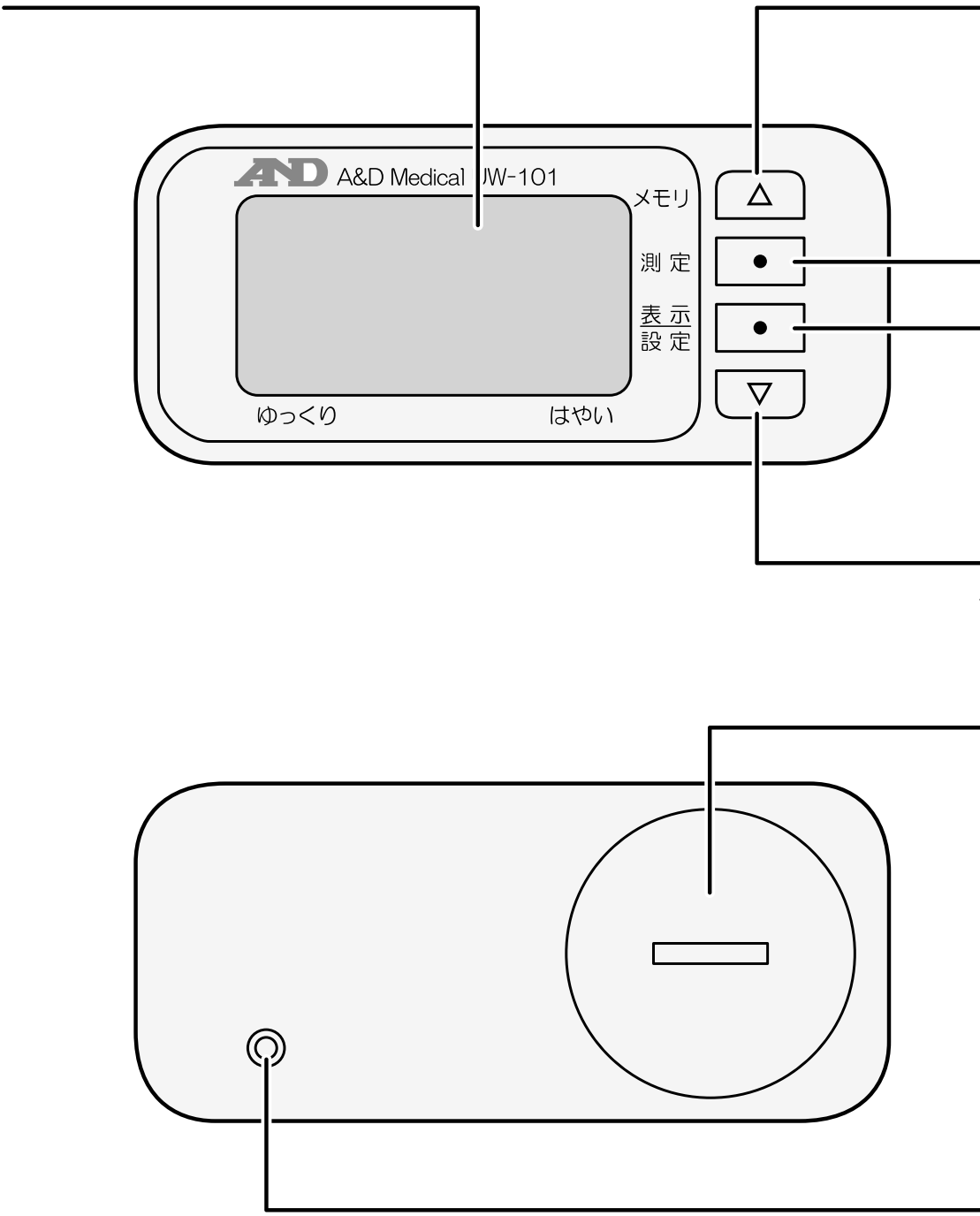
3 ストラップ



4 取扱説明書
（保証書付き）

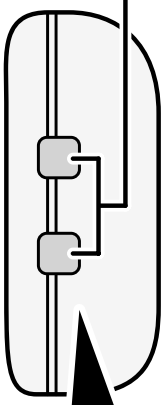
各部のなまえと表示

液晶表示部



メモリ／△スイッチ

ストラップ取付部

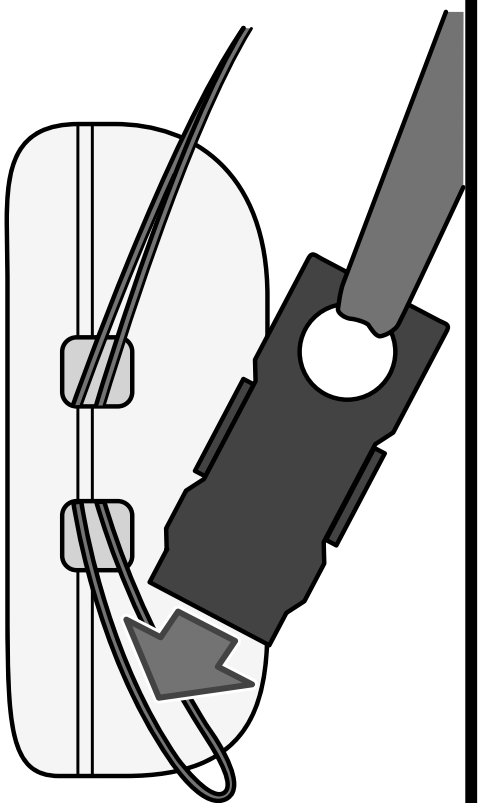


測定スイッチ

表示／設定スイッチ

▽スイッチ

ストラップの取付方



電池ブタ

リセットスイッチ

電源を準備しましょう

電池を入れる

⚠ 注意

禁止

指定の電池（CR2032）以外は使用しない

※　守らないと、故障の原因になります。

電池の＋－を間違えて使用しない

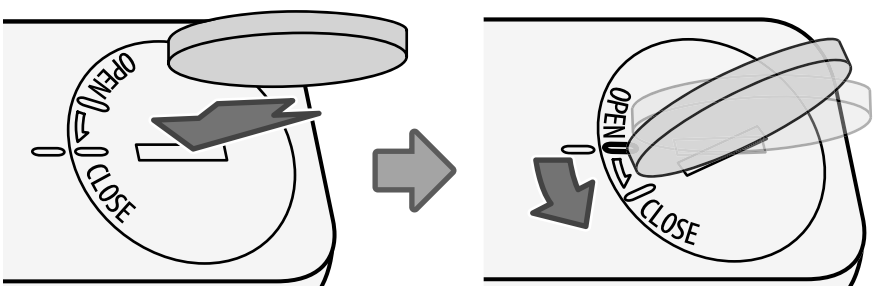
※　守らないと、故障の原因になります。

お知らせ

- リチウム電池（CR2032/1 個）で約 1 年使用できます。（1 日 1 万歩使用時）
- 電池の寿命は、周囲の温度により変わります。冬場など、気温の低いときには短くなります。
- この歩数計に付属している電池はお試し用のため、上記の寿命より短い場合があります。
- リチウム電池（CR2032/ 1 個）は、お近くの販売店でお買い求めください。

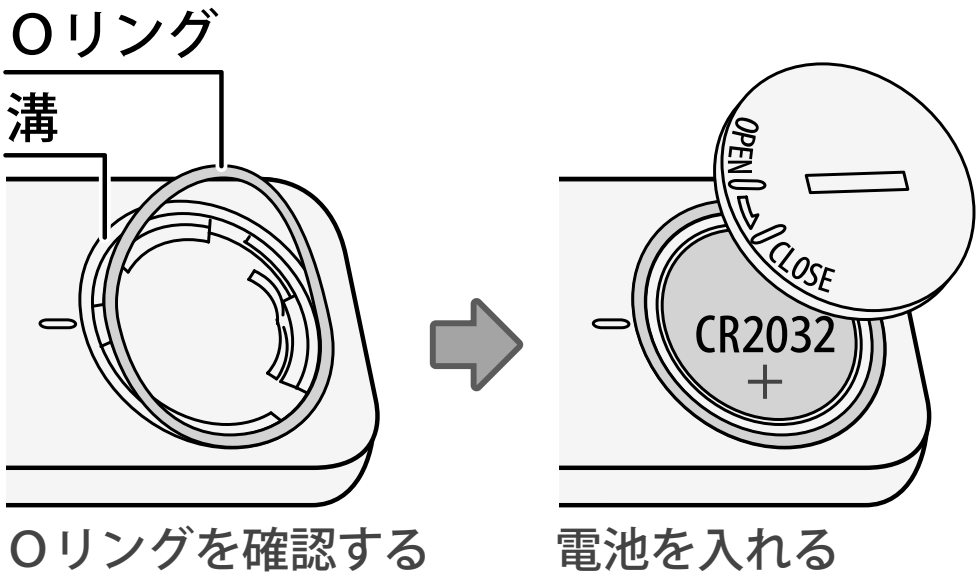
1 電池ブタを開ける

マイナスドライバーや硬貨などを電池ブタの溝にはめ、「OPEN」の位置まで回してください。



2 電池（CR2032/ 1個）を入れる

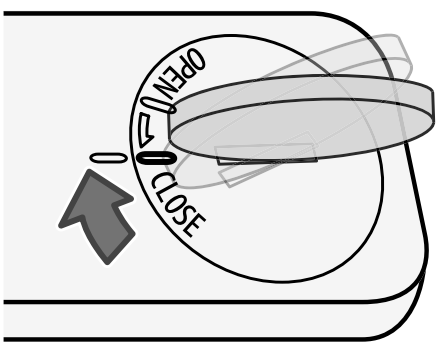
Oリングが溝にはまっていることを確認し、プラス（＋）・マイナス（－）を間違えないように入れてください。



Oリングを確認する　　電池を入れる

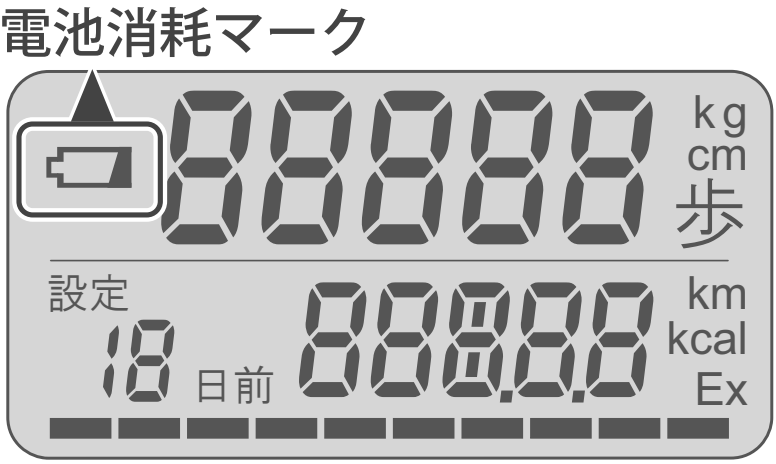
3 電池ブタを閉める

電池ブタを上から押さえながら、マイナスドライバーや硬貨などを電池ブタの溝にはめ、「CLOSE」の位置まで回してください。



電池を交換する

電池の交換は、液晶表示部の電池消耗マークを目安にしてください。



液晶表示部

電池消耗マーク	電池の状態
	表示が点滅する場合は、新しい電池と交換してください。 （☞４～５ページ）
表示なし	完全に消耗しています。新しい電池と交換してください。 （☞４～５ページ）

お知らせ

- 電池を交換したあとに、必ず初期設定（☞７～10 ページ）を行ってください。正しい測定ができません。

初期設定をしましょう

初期設定をする

はじめて使うときは、初期設定を行ってください。

お知らせ

- 初期設定を行わないと、正しい測定ができません。
- 途中で初期設定をやめたいときは、測定スイッチを押してください。
- 初期設定を変更するときは、表示／設定スイッチを 1.5 秒以上押し続けてください。
- 初期設定の途中で１分以上、スイッチ操作がない場合、自動的に測定モードに移ります。

1 電池を入れる

（☞４～５ページ）

2 リセットスイッチを押す

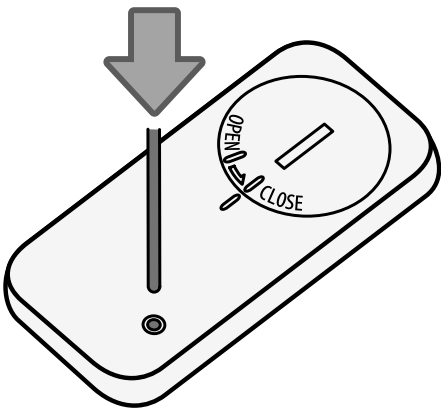
細くて折れにくい棒で、リセットスイッチを押してください。

⚠ 注意

禁止

先のとがった棒などで、強く押さない

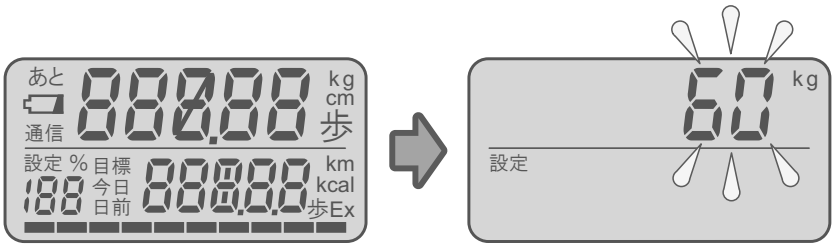
※守らないと、故障の原因になります。



（☞ 次ページへつづく）

（☞ 前ページからつづく）

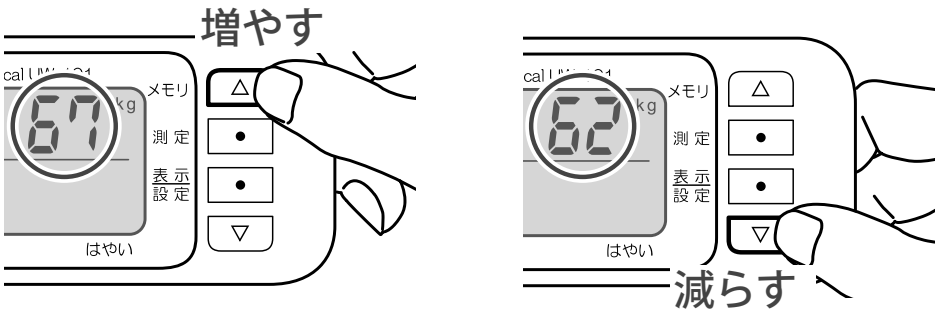
「体重」表示が点滅します。



初期画面　　「体重」表示が点滅

3 体重を設定する

△または▽スイッチを押して体重をあわせてください。



お知らせ

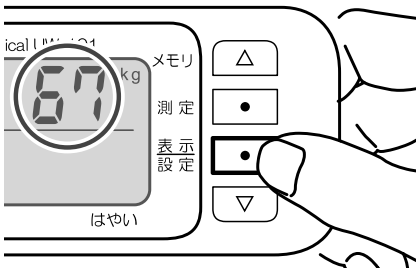
- △または▽スイッチを押しつづけると、表示が5ずつ増加します。

4 表示／設定スイッチを押す

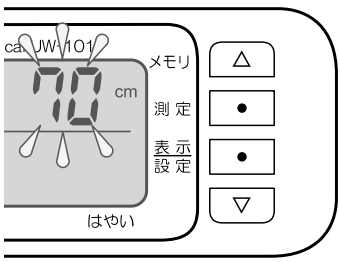
体重が確定され、「歩幅」表示が点滅します。

（☞ 次ページへつづく）

（☞ 前ページからつづく）



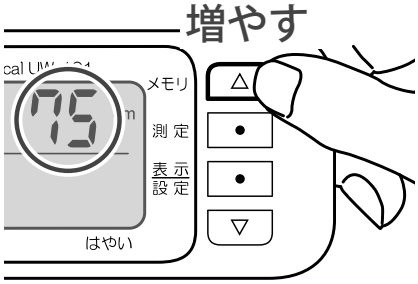
「体重」が確定

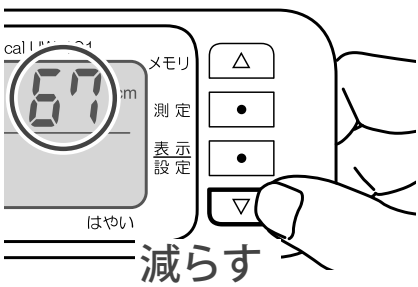


「歩幅」表示が点滅

5 歩幅を設定する

△または▽スイッチを押して歩幅をあわせてください。





お知らせ

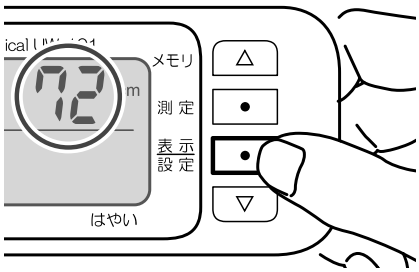
- 歩幅はつま先からつま先を測ります。10 歩歩いた距離を 10 で割ると比較的正確に測れます。
- △または▽スイッチを押しつづけると、表示を 5 ずつ増加できます。

6 表示／設定スイッチを押す

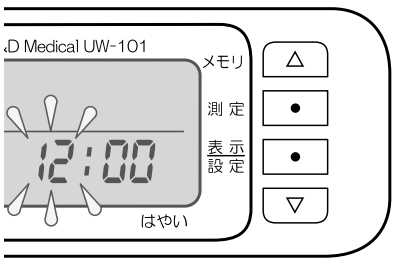
歩幅が確定され、「時」表示が点滅します。

（☞ 次ページへつづく）

（☞ 前ページからつづく）



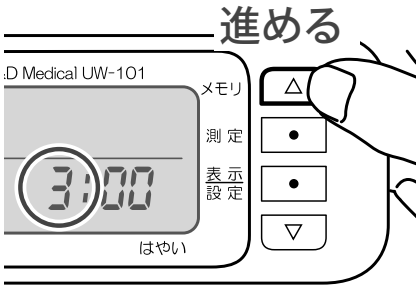
「歩幅」が確定

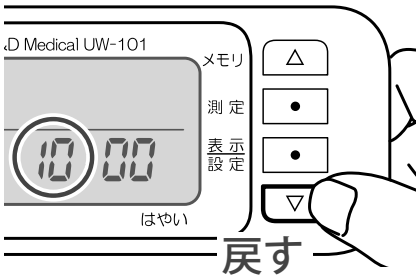


「時」表示が点滅

7 時を設定する

△または▽スイッチを押して時をあわせてください。





お知らせ

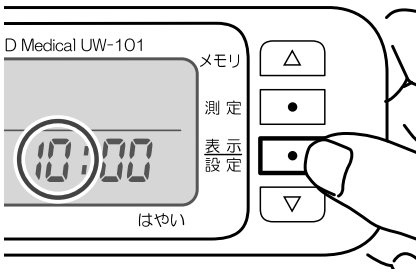
- 時計を設定しないと、午前 2:00 以外に歩数がリセットされてしまいます。
- △または▽スイッチを押しつづけると、表示を早送りできます。

8 表示／設定スイッチを押す

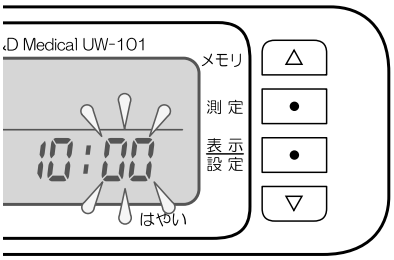
時が確定され、「分」表示が点滅します。

（☞ 次ページへつづく）

（☞ 前ページからつづく）



「時」が確定

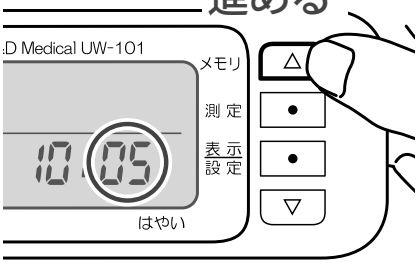


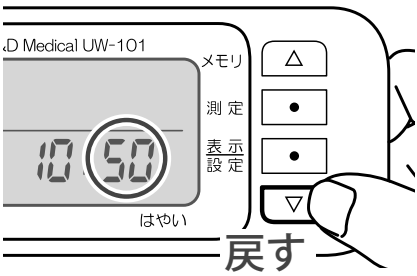
「分」表示が点滅

9 分を設定する

△または▽スイッチを押して分をあわせてください。

進める

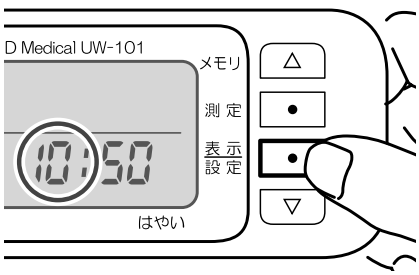




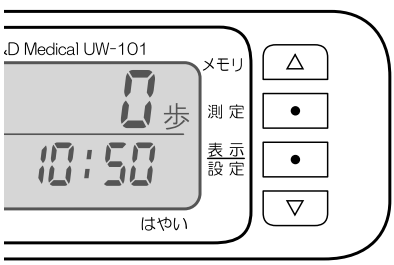
戻す

10 表示／設定スイッチを押す

分が確定され、測定モードに移ります。



「分」が確定



測定モードに移る

測定をしましょう

装着のしかた

⚠ 注意

禁止

ズボンの後ろポケットに入れて使用しない

※　守らないと、ケガ・故障の原因になります。

ストラップなどを持って振り回さない

※　守らないと、ケガの原因になります。

衝撃を加えたり、落下させない

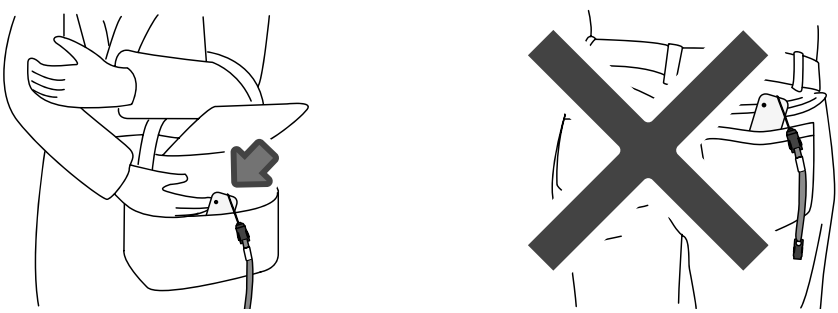
※　守らないと、故障の原因になります。

水に濡らさない

※　守らないと、故障の原因になります。

＜上着やズボンの前ポケットに入れる＞

＜カバンに入れる＞



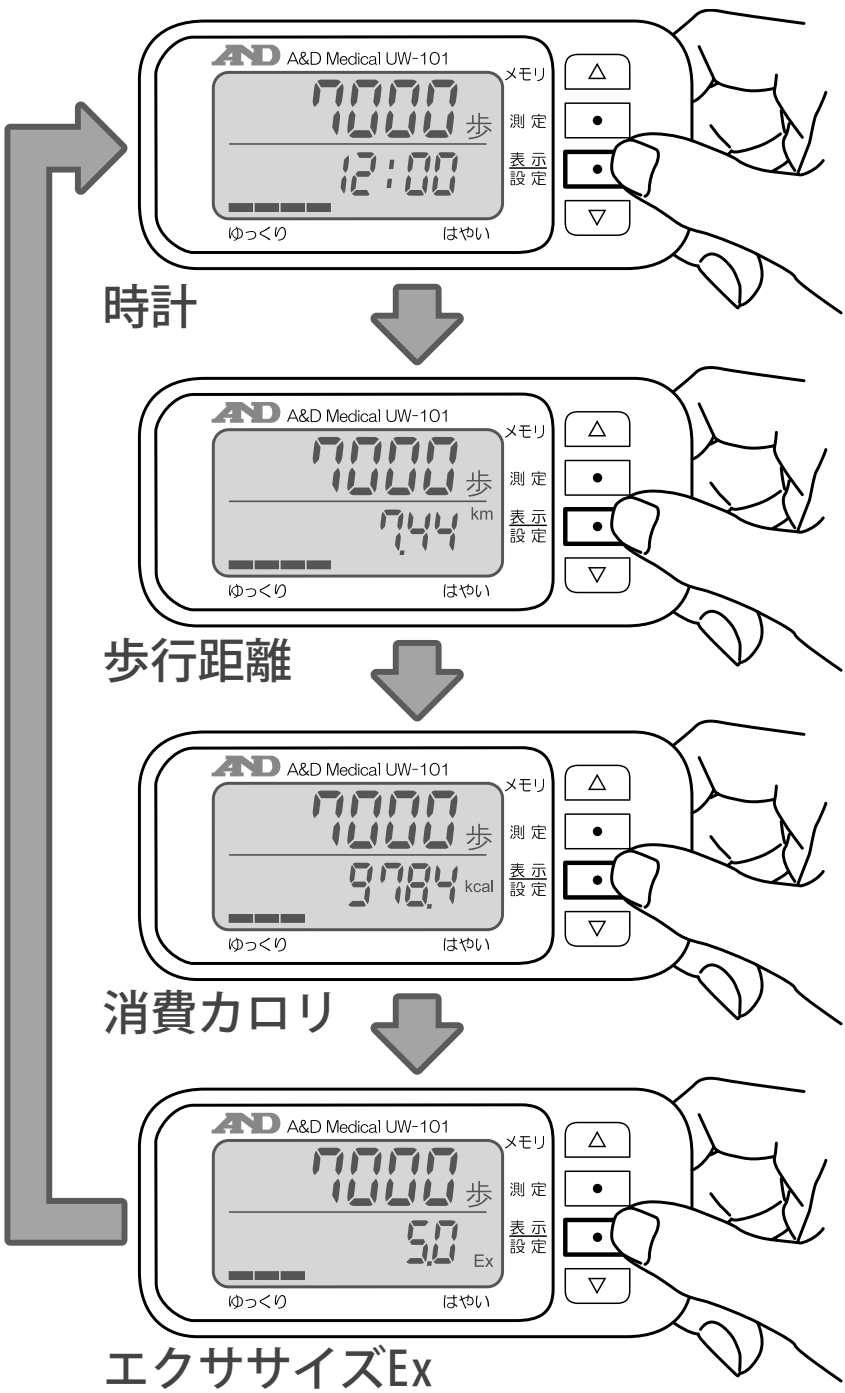
測定のしかた

お知らせ

- 歩数の誤カウントを防ぐために、歩きはじめの 10 歩で歩行が開始されたかどうかを判別しています。そのため、10 歩あとから表示が更新されます。（10 歩 + 歩いた分が加算されていきます。）
- 10 歩未満の歩行を繰り返した場合は、正確に測定されません。
- 不規則な歩行やすり足、下駄歩行などの場合、正確に測定できない場合があります。
- 極端にゆっくり歩いたり、走ったりすると、正確に測定できない場合があります。
- 電車、自動車、バス、自転車などを利用した場合は、正確に測定されません。
- １分以上、歩行やスイッチ操作がない場合、省電力モードに移ります。歩行やスイッチ操作により、再び表示されます。

表示の切り替え

表示スイッチで、「時計」→「歩行距離 km」→「消費カロリ kcal」→「エクササイズ Ex」の切り替えができます。



便利な機能

メモリ機能について

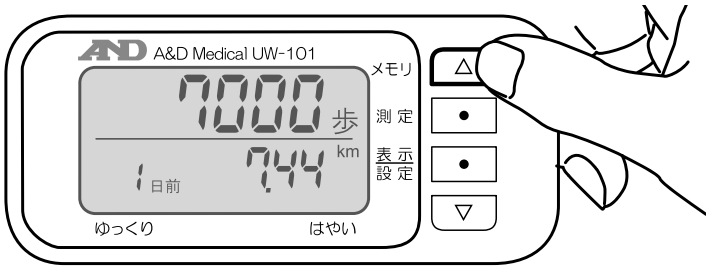
過去 14 日分のデータが閲覧できます。

お知らせ

- データは 1 日ごとに更新され、14 日前より古いデータは消去されます。
- 電池を交換したり、リセットスイッチを押しても、メモリは消去されません。
- 測定スイッチを押すと、メモリ閲覧モードを抜けて測定モードに移ります。
- 1 分以上、スイッチ操作がない場合、自動的に測定モードに移ります。
- 午前 2:00 から翌日の午前 1:59 までを 1 日分として自動的にメモリします。午前 2:00 になると表示は "0" になります。

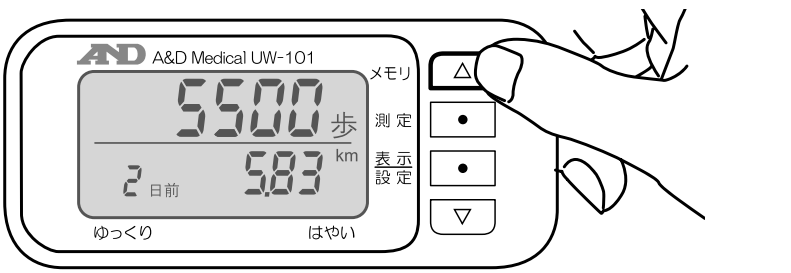
1 メモリスイッチを押す

メモリ閲覧モードに移ります。

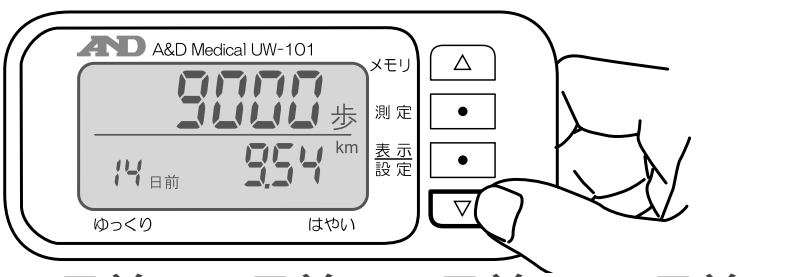


2 日を変更する

△または▽スイッチを押して日を変更してください。



1 日前 ⇨ 2 日前 ⇨ 3 日前・・・14日前



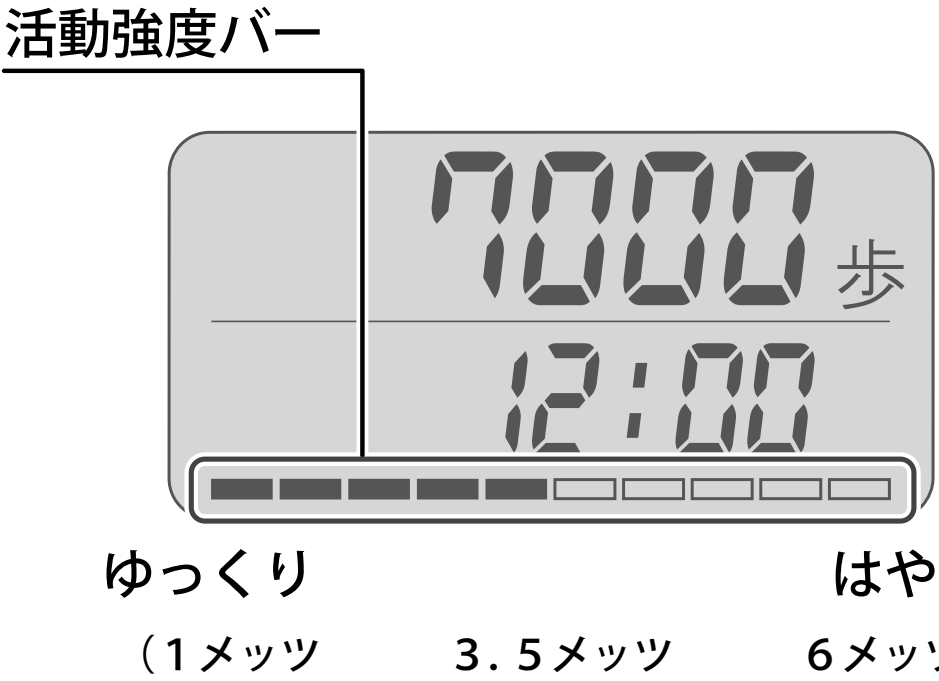
1 日前 ⇨14日前 ⇨13日前・・・ 2 日前

3 表示を切り替える

(☞ 14 ページ)

活動強度バー表示について

この歩数計は、歩いている速さが活動強度として表示されます。運動量の目安にお使いください。



お知らせ

- メッツとは活動強度を表し、3メッツ「普通歩行、ボーリング、軽い筋トレなど」で、4メッツ「速歩、水中体操など」とされています。（☞ vページ）

お手入れについて

お手入れと保管

歩数計が汚れたときは、水や中性洗剤をしみこませた布で拭いてください。
汚れを拭き取った後は、乾いたやわらかい布で、から拭きをしてください。

お手入れの注意

- ベンジン・シンナーなどは使用しないでください。
- 水をかけたり、丸洗いをしたりしないでください。

保管の注意

- 高温・多湿、直射日光、ホコリの多い場所は避けてください。
- 長期間（1ヶ月以上）使用しない場合は、電池を取り出してください。
- 乳幼児の手の届かないところに保管してください。

修理を依頼するまえに

故障かな？と思ったら

こんなとき	ここを確認	対処のしかた
スイッチを押しても何も表示されない	電池が完全に消耗していませんか？	電池を交換してください。 (☞４～６ページ)
	電池の入れかたは正しいですか？	電池を正しく入れなおしてください。 (☞４～５ページ)
が点滅している	電池が消耗しています。	電池を交換してください。 (☞４～６ページ)
が点灯している	電池がさらに消耗しています。	電池を交換してください。 (☞４～６ページ)
何も表示されない	電池が完全に消耗しています。	電池を交換してください。 (☞４～６ページ)
歩数がおかしい	装着方法や歩行状態は正しいですか？	装着方法や歩行状態を確認してください。 (☞ 11 ～ 12 ページ)
距離がおかしい	歩幅設定は正しいですか？	歩幅設定を確認してください。 (☞８～９ページ)
歩き始めすぐに歩数をカウントしない	―	誤カウント防止のために初めの 10 歩までは歩数表示を更新しません。
しばらく放っておくと表示が消える	―	１分以上、歩行やスイッチ操作がない場合、省電力モードに移ります。

※　問題が解決しないときには、お買い上げの販売店またはお客様相談センターへご相談ください。

仕様について

販　売　名	エー・アンド・デイ　ポケット歩数計　UW-101
型　　名	UW-101
表　　示	歩数　　０～９９９９９ 歩行距離　　０．００～９９９．９９km 消費カロリー　０．０～９９９９．９kcal エクササイズ　０．０～９９９．９Ex 時間　　００：００～２３：５９
機　　能	メモリ（14 日分）、運動強度バー表示
歩数精度	±３％（当社振動試験機による）
電　　源	リチウム電池 CR2032
電池寿命	約１年（１日１万歩使用時）
外形寸法	幅 75（mm）×高さ 33.5（mm）×奥行き 10.8（mm）
本体質量	約 25g（電池を含む）
使用温湿度	＋ 10℃ ～ ＋ 40℃、30 ～ 85% RH
保存温湿度	－ 20℃ ～ ＋ 60℃、10 ～ 95% RH
付　属　品	お試し用電池（１個）、ストラップ、 取扱説明書（保証書付き）

※　お断り無く仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。

製品のお問い合わせはお客様相談センターへ

【受付時間】月～金（祝日を除く）　午前 9：00 ～ 12：00
午後 1：00 ～　5：00

0120-514-016

〒 364-8585
埼玉県北本市朝日 1-243
（株）エー・アンド・デイ FE 課　修理係